

Упражнение

«Владей собой среди толпы смятенной...»

1. Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше

Техника расслабления

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

Список самых антидепрессивных продуктов:

- шоколад;
- орехи (особенно миндаль);
- морепродукты;
- капуста брокколи;
- молочные продукты;
- бананы;
- мясо птицы (особенно индейка);
- овсянка, рис;
- ягоды;
- красный острый и болгарский перцы;
- сухофрукты;
- курага, финики, инжир, изюм;
- бобовые;
- печень;
- зелень (петрушка, листовой салат, укроп, шпинат и т.д.);
- оливковое масло.

"Четыре растения нужны

нам для здоровья:

пшеница, виноград, олива и алоэ.

Одно питает нас,

второе укрепляет дух,

третье дает гармонию,

четвертое – здоровье"

Сказал когда-то Христофор Колумб.

ПАМЯТКА

Как справиться со своими эмоциями?

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что происходит».

Монтень



Стресс – это негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации

Для снятия нервно-психического напряжения можно:

- сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- задержать дыхание на 10-20 секунд;
- посчитать до десяти;
- перейти как можно в более удалённое место от “зоны конфликта”;
- перебрать бумаги на столе;
- поговорить с коллегами на отвлечённую тему;
- посмотреть в окно или в сторону открытой двери

Как справиться со стрессом:

- Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте на улице.
- Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на облака, ночное небо.
- Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми.

Не циклимся на негативе:

- Ни в коем случае не делайте вид, что у вас все в порядке и ничего не случилось. Любую неприятную ситуацию сначала нужно осмыслить, а потом забыть, иначе она застрянет в голове, как заноза в пальце.
- Не ругайте себя, проанализируйте что было не так и что можно сделать, чтобы ситуация изменилась в лучшую сторону.
- Сделайте выводы и смело идите дальше. У вас же есть еще дела и планы! Думайте о том, что вы еще хотите сделать, думайте о приятных перспективах дня!

Рецепт счастья:

***Возьмите чашу терпения,
Влейте в нее полное сердце любви,
Добавьте две горсти щедрости,
Посыпьте добротой,
Плесните немного юмора
И добавьте как можно больше веры.
Все это хорошо перемешайте.
Намажьте на кусок отпущенной
вам жизни.***

«Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или иначе делайте то, что можете делать с любовью.» Уолтер Рассел